

SEMAINE DU 24 AU 28 JANVIER 2022

	LUNDI 24 JANVIER	MARDI 25 JANVIER	MERCREDI 26 JANVIER	JEUDI 27 JANVIER NOUVEL AN CHINOIS	VENDREDI 28 JANVIER
Entrée				Nems	
	Salade picarde	Salade de chou à l'emmental et au curry	Salade de fruits de mer	Crevettes, sauce piquante	Sardine à l'huile et au citron
	Tagliatelles au pesto vert	Salade piémontaise	Salade de cocos blancs	Salade impériale	Houmous de haricots rouges
	Rosette	Tapenade olives noires et toast	Macédoine de légumes	Nouilles thaï	Melon jaune
	Salade verte composée pommes/raisins	Salade verte composée emmental	Salade verte composée féta	Salade verte composée maïs	Salade verte et œuf
	Pomelos				
Plat principal	Rosbif dans son jus	Escalope de porc de Varaignes	Boulettes de bœuf à la bolognaise	Wok de bœuf au sésame	Saucisson à cuire, sauce au vin
	Filet de poisson blanc aux amandes	Quenelle financière	Brochette de poisson blanc meunière	Filet de flétan, sauce mandarin	Omelette à la ciboulette
Accompagnement	Haricots plats à la parmesane	Lentilles au jus	Spaghettis	Riz cantonais	Pommes de terre vapeur
	Pommes frites allumettes	Endive meunière	Blettes en persillade	Poêlée asiatique	Champignons sautés
Fromage /Laitage	Beaufort	Cantal	Camembert	Brie	Emmental
	Assortiment de laitages : yaourts et fromage blanc		Assortiment de laitages : yaourts et fromage blanc	Assortiment de laitages : yaourts et fromage blanc	Assortiment de laitages : yaourts et fromage blanc
Dessert	Pot de crème caramel, beurre salé	Gâteau de Savoie	Mille-feuille	Tarte banane noix de coco	Gâteau à l'ananas
	Moelleux au chocolat	Suprême d'orange et de pamplemousse	Compote	Coupe du soleil levant	Dessert lacté
	Fruit	Fruit	Fruit	Dessert lacté	Fruit
	Gâteau individuel Fruit de saison				

MENU CONSEILLE PAR LA DIETETICIENNE :

- 1 crudité (en entrée ou en dessert)
- 1 portion protidique
- 1 portion en légumes cuits si féculents, ou l'inverse
- 1 produit laitier

Les entrées et plats proposés sont élaborés en cuisine à partir de produits de qualités : fruits et légumes en circuit court, viandes fraîches de la région Auvergne Rhône-Alpes



plat composé entièrement cuisiné avec des produits frais



Le proviseur,

"Menus conformes au GEMRCN" (version juillet 2015), validés par Nathalie Massit Diététicienne Nutritionniste